

Кондратець І.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти
Факультету педагогічної освіти
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка
i.kondratets@kubg.edu.ua

ORCID ID 0000-0001-7816-0766

РЕАЛІЗАЦІЯ РЕФЛЕКСІЙНОГО ПІДХІДУ В ПРОЦЕСІ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТЬНОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. Стаття розкриває актуальне питання підтримки ментального здоров'я, зокрема, ролі рефлексійного підходу у взаємодії та саморегуляції учасників освітнього процесу. Проаналізовано наукові розвідки з теми рефлексії та ментального здоров'я особистості. Визначено й описано психолого-педагогічні умови успішної реалізації рефлексійного підходу в закладі дошкільної освіти (створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу; реалізація векторності рефлексії, безперервності й поетапності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу; усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мотивації до її здійснення).

Ключові слова: взаємодія; ментальне здоров'я; психолого-педагогічні умови застосування рефлексії; рефлексійні вправи; рефлексійний підхід; рефлексія; саморегуляція; учасники освітнього процесу.

© Кондратець І., 2025

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025

Вступ. Трансформації в суспільстві й освіті, пов'язані з воєнним станом, безперечно впливають на ментальне здоров'я всіх громадян, зокрема, й учасників освітнього процесу. Колективи науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти особливу увагу приділяють засобам збереження власного психічного здоров'я й встановлення збалансованих взаємин зі здобувачами; моніторингам рівнів самопочуття студентів, їхньої мотивації до навчання та задоволення чи незадоволення своїми освітніми здобутками й якістю отриманих освітніх послуг.

Українські та зарубіжні наукові розвідки в різний час розкривали різні підходи, ефективні для перебігу професійної й навчальної діяльності усіх учасників освітнього процесу: аксіологічний, особистісно зорієнтований, культурологічний, компетентнісний тощо. В умовах нестабільності й невизначеності, що існують в Україні, на тлі освітніх втрат і тривалої ретравматизації, актуальною стає роль ще одного підходу — рефлексійного.

Щедесять-двадцять років тому феномен рефлексії, зокрема, в освітній сфері, досліджувався І. Бехом, М. Білоконним, Н. Гавриш, Г. Дегтяр,

В. Желановою, Л. Кравець, М. Марусинець, К. Павелків, Т. Поніманською та ін. переважно в площині розвитку професійної самосвідомості та фахової компетентності, що визначалось комплексом здібностей, способів і стратегій, які забезпечували усвідомлення і подолання стереотипів особистісного досвіду і діяльності; сприяло розв'язанню проблемних ситуацій, що виникали у професійній діяльності» (Кондратець І.В., 2017).

Наразі є запит на рефлексію як засіб підтримки ментального здоров'я, що гарантуватиме формування здатності особистості виражено й гідно долати життєві виклики, адаптуватись до змін і подій в суспільстві, розвивати стресостійкість, підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, відчувати конструктивні емоції та ін.

Актуальність нашого дослідження зумовлюється наявністю суперечностей:

— потребою суспільства у викладачах і здобувачах вищої освіти з міцним психічним здоров'ям та відсутністю дієвого механізму забезпечення означеного запиту;

— необхідністю реалізації рефлексійного підходу в підтримці ментального здоров'я

учасників освітнього процесу та недостатньою розробленістю теоретико-методологічного супроводу, зокрема, визначення психолого-педагогічних умов розвитку відповідних умінь і навичків у науково-педагогічних працівників і студентів;

— творчим характером професійної й навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу та наявністю традиційних, здебільшого, стереотипних підходів, до навчання у системі вищої освіти.

Значущість цієї проблеми, як і її недостатня розробленість, зумовили вибір нашого дослідження «Реалізація рефлексійного підходу в процесі підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу».

Метою статті є теоретичне висвітлення феноменів «ментальне здоров'я» і «рефлексія» та практичну реалізацію рефлексійного підходу в життєдіяльності суб'єктів освітнього процесу ЗВО.

Завдання статті: уточнити зміст дефініцій «ментальне здоров'я» і «рефлексія»; окреслити психолого-педагогічні умови реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти; визначити засоби рефлексійного підходу до саморегуляції й взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

Аналіз сучасних досліджень. Проблема ментального здоров'я, безумовно, така ж важлива, як і питання освітніх втрат учасників освітнього процесу. «Під час війни та після її закінчення увага до психічного здоров'я громадян має бути на особливо високому рівні, оскільки саме рівень психологічного благополуччя матиме вплив і на загальний стан здоров'я, економічне відновлення та добробут країни»; очевидно, що «в умовах війни травматичні й стресові чинники для психосоціального стану людини є вкрай сильними, що потребує уваги відповідних фахівців і системної кваліфікованої соціально-психологічної підтримки і допомоги. (Кравченко О., 2023, с. 36).

Ментальне, або психічне здоров'я, як визначає його Всесвітня організація охорони здоров'я (Mental health..., 2005), — це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. Ознаками ментального здоров'я є: реалізація власного потенціалу, позитивне сприймання себе, соціальна активність, комунікація з іншими, позитивний емоційний фон, продуктивна праця, стресостійкість, відкритість на навчання та розвитку, вміння приймати рішення, аналі-

тичне мислення є ознаками ментального (психічного) здоров'я.

Феномен «ментальне здоров'я» досліджували західні науковці (А. Елліс, А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз та ін.) й українські (Р. Винничук, І. Дубровіна, О. Кравченко, Т. Костева, Н. Павлик, В. Панок, Е. Помиткін, О. Чабан, А. Шевченко та ін.). Нам близька позиція авторів наукової розвідки «Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу» у трактуванні ментального здоров'я як «невід'ємної складової частини загального благополуччя та якості життя людини, що дозволяє відчувати гармонію із собою, з іншими та з навколишнім світом, адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів сьогодення, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати самоактуалізації» (Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А., 2024, с. 76) та окресленні критеріїв ментального здоров'я: 1) позитивне самопочуття особистості, що виражається станом радості та задоволення собою в повсякденному житті та дозволяє ефективно впоратися зі стресом та іншими критичними ситуаціями; 2) гнучкість і адаптованість людини до мінливих умов сьогодення та здатність вирішувати життєві проблеми та встановлювати сприятливі міжособистісні стосунки з іншими; 3) емоційна стійкість, що дозволяє ефективно керувати емоційно-вольовою сферою особистості; 4) самовизначеність суб'єкта життєдіяльності, за якої останній має свідомий орієнтир на власні цінності та переконання; 5) здатність до ефективної комунікації з іншими, результатом якої є сприятливі стосунки; 6) спроможність до самореалізації та саморозвитку власної ідентичності». (Калашникова Л.В., Руденко Ю.Ю., Руденко С.А., 2024, с. 79).

Очевидно, що ментальне здоров'я, зокрема, учасників освітнього процесу в ЗВО (науково-педагогічні працівники та здобувачі вищої освіти) може змінюватися залежно від низки чинників. Зазвичай, воно порушується, коли вимоги оточення або людини самої до себе; ритм, темп і характер навчальної діяльності перевищують її здібності й ресурси. Важливо забезпечити системний, конструктивний, екологічний й особистісно зорієнтований формат для як екологічного ставлення особистості до власного психічного стану, так і здорових, коректних взаємин у «колега-колега», «викладач-студент», «студент-студент». Підтримка таких ставлень відбувається в різних спосіб.

Варто відзначити практичну значущість розробленого електронного курсу «Ментальне

здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні» (Инжиевська Л.А., 2024), спрямованого на розвиток освітологічної, андрагогічної, професійно-педагогічної та інноваційної компетентностей та компетентності з професійно-особистісного розвитку педагогічних працівників. Завдання курсу: аналіз випадків травматичних подій; розробка програми соціальної адаптації; ефективне спілкування в психологічній підтримці; проведення тренінгів з подолання стресу, які, безперечно, забезпечать успішний результат — розуміння та розвиток психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Факультет педагогічної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка має свій флагманський проєкт «Травма-інформоване навчання студентів: інноваційно-педагогічні практики, супровід, підтримка» (термін реалізації: 2023–2027; координатор проєкту — декан ФПО Ольга Котенко). Мета проєкту: створення безпечного та сприятливого середовища, в якому при організації освітнього процесу враховано травматичний досвід студентів і забезпечено якісне функціонування системи організаційних і дидактичних заходів, спрямованих на реалізацію змісту професійної підготовки та подолання освітніх втрат через застосування травма-інформованих стратегій (Міер Т. І., Паламар Б.І., Паламар С.П., Котенко О.В., Бондаренко Г.Л., Вишнівська Н.В., Шпіца Р.І., 2024).

Автори навчально-методичного посібника «Артосвіта» (Половіна О.А., Кондратець І.В., 2024, с. 6–7) пропонують світ мистецтва, а саме технологію МРіО — мистецька рефлексія і образотворення — як ефективний засіб для підтримки ментального здоров'я на тлі «хронічної дратівливості й незадоволення людей, зумовлені технократичністю, прагматизмом, меркантильними інтересами» та запитами суспільства, яке потребує активних, творчих особистостей, що насамперед емоційно відгукуються на прояви прекрасного у довкіллі та серед людей». Мистецькі вектори (вільне малювання, конструктивне образотворення, пластичне образотворення, театральне образотворення, музичне образотворення), в яких запропоновано здобувачам вищої освіти проявляти себе й удосконалюватись, корелюються з ключовими аспектами ментального здоров'я: 1) реалізація свого потенціалу й творчих здібностей; 2) відчуття щастя, радості та добробуту; 3) продуктивна та плідна робота; 4) успішна побудова стосунків з іншими людьми;

5) емоції, мислення та поведінка; 6) здатність приймати рішення та розв'язувати проблеми; 7) якість життя загалом.

Отже, вважаємо, що основа основ збереження ментального здоров'я — це здатність викладачів і здобувачів вищої освіти рефлексувати, готовність здійснювати рефлексію в особистісному житті й професійній / навчальній діяльності.

«Рефлексія (лат. reflexio відображення) — 1) міркування, сповнене сумнівів, протиріч. Аналіз власного психічного стану; 2) як механізм взаєморозуміння — осмислення суб'єктом того, якими засобами і чому він справив те або інше враження на партнера зі спілкування» (Шапар В. Б., 2007, с. 428). Ми трактуємо рефлексію (Кондратець І.В., 2017) «як важливу якість особистості, що передбачає міркування щодо своїх думок і психічних переживань, самоспостереження, самоаналіз та самооцінку; мисленнєвий процес, спрямований на розуміння, усвідомлення себе, здібностей, характеру, поведінки, досвіду, відчуттів, станів, стосунків із іншими, власних задач і призначення; фактор збагачення духовного світу й вдосконалення професійної майстерності».

Значущу роль рефлексії для здобувачів вищої освіти підкреслює В. Желанова (Желанова В.В., 2020): «не викликає сумніву актуальність і доцільність впровадження ідей рефлексивної парадигми освіти у процес професійної підготовки майбутніх педагогів з метою формування їх рефлексивної компетентності, як метакомпетентності, що є інтегрованою характеристикою особистості, представленою сукупністю компонентів, адекватних рефлексивній діяльності» з урахуванням рефлексивної насиченості й рефлексивної детермінації педагогічної діяльності.

Наразі рефлексія у взаємодії з майбутніми педагогами — незамінний психолого-педагогічний метод, який дозволяє: «1) пригадати, виявити й усвідомити основні компоненти освітньої діяльності — її смисли, типи, способи, проблеми, шляхи їх вирішення, отримані індивідуальні й колективні результати; 2) визначити емоційне ставлення до навчання, процесу та результатів діяльності, 3) зіставити намічені цілі (очікування) з продуктами навчання» (Кондратець І.В., 2021, с. 68). Переконані: «питання фахової підготовки в умовах закладів вищої освіти має розглядатися в контексті «особистість — компетентність — гнучкі навички», а конструктивним засобом для успішного розв'язання освітньої тріади є рефлексійна культура, яка забезпечує: різнобічне сприй-

мання й адекватне оцінювання власної особистості; дослідження ролі свого культурного минулого, упереджень і цінностей; осмислення власних взаємин з оточенням; аналіз прожитих ситуацій, емоційних і поведінкових стратегій; використання досвіду в нових умовах; усвідомлення змін індивідуальної траєкторії власного професійного зростання та ін.» (Кондратець І.В., 2021, с. 69).

Аналіз наукових джерел засвідчив відсутність узагальнених праць, які би висвітлювали практичний досвід закладу вищої освіти щодо збереження ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу засобом рефлексії.

Виклад основного матеріалу. Рефлексійний підхід — важливий інструмент підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу в закладі вищої освіти. Для забезпечення успішної реалізації рефлексійного підходу необхідно подбати про відповідні *психолого-педагогічні умови*, як-от:

1) створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу;

2) реалізація векторності рефлексії, безперервності й поетапності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу;

3) усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мотивації до її здійснення.

Рефлексійний простір окреслюємо як комплекс умов для тривалої взаємодії суб'єктів та набору специфічних форм взаємодії, де можливі безпечні самопочуття, самопізнання, самооцінка, самоаналіз, самореалізація, саморегуляція суб'єктів; взаємообмін засобами, рефлексія себе та інших; стимулювання співтворчості й умов вибору, в яких відбувається зміна уявлень про себе як особистість і професіонала; зняття відчуження учасників освітнього процесу й розвиток професійної рефлексійності як засобу життєдіяльності. Функція такого простору — сприяння виникненню у людини потреби в рефлексії, сприйняття її як базової цінності, необхідного ресурсу для підтримки ментального здоров'я.

Складником рефлексійного простору є рефлексійна діяльність, яка має цілеспрямований, перетворювальний, усвідомлений характер; забезпечує цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів реалізації рефлексійного підходу; включає в себе активне оволодіння відповідними навичками, внутрішнє

прийняття прийомів рефлексійної діяльності (на відміну від набування на основі наслідування, копіювання), адже воно передбачає не тільки демонстрацію еталонів рефлексійної поведінки, а й обмін учасників освітнього процесу рефлексійним досвідом, спільний пошук ефективних способів взаємодії. Для ефективної реалізації першої умови використовуються не тільки засоби інтерактивного навчання, а й методи рефлексійного аналізу: змістів власної свідомості, спілкування (мотиви, цілі, засоби), міжособистісних стосунків. Тобто спеціально організований рефлексійний простір сприяє постійному рефлексійному переосмисленню набутої теоретичної бази з позицій щоденного вирішення практичних педагогічних завдань і дозволяє, крім формування чи вдосконалення професійної компетентності, зберегти власне ментальне здоров'я.

Наступна умова реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти тісно пов'язана з векторністю рефлексії, безперервністю й поетапністю вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу. У нашому дослідженні векторність (лат. vector — носій) рефлексії ми визначаємо як спрямування саморозвитку людини — уваги, мислення, дій і прагнень та розглядаємо її як диференційовану сукупність:

— рефлексії особистісного життя (особистісна рефлексія), яка передбачає як процес осмислення особистісних змістів, образів, з якими ототожнює себе «Я», забезпечує самоорганізацію і самообілізацію, самовизначення й саморегуляцію особистості в різних умовах її існування та рефлексію взаємодії з людьми;

— рефлексії професійної діяльності (професійна рефлексія), що поділяється на саморефлексію фахівця / майбутнього фахівця та рефлексію, що особистість здійснюватиме в процесі взаємодії зі здобувачами освіти — студентами або вихованцями.

Очевидно, що сформовані навички педагога в самосприйнятті й самопізнанні, здійсненні адекватної самооцінки й самоаналізу в особистісній сфері сприяють більш успішному опануванню вміннями професійної рефлексії, що веде до зміцнення ментального здоров'я в цілому, а оптимальне поєднання й удосконалення означених векторів забезпечує високий рівень реалізації рефлексійного підходу.

Цілком очевидно, що складний, багатограний процес застосування рефлексійного підходу має бути безперервним. З урахуванням принципу безперервності освіти рефлексійний підхід охоплює такі сфери: 1) родинний досвід

особистості; 2) дошкільний і шкільний досвід; 3) безпосередня професійна / навчальна діяльність; 4) навчання у рамках науково-методичних заходів; 5) самоосвіта.

Поетапність формування в особистості рефлексійних умінь визначаємо так:

— Перший рівень: навчитись сприймати і відчувати себе, бути готовими оцінювати власні вчинки та контролювати свої емоції.

— Другий рівень: бачити себе у минулому / майбутньому; моделювати ситуацію, усвідомлювати, як його / її оцінюють колеги / здобувачі; регулювати свою поведінку в будь-яких ситуаціях;

— Третій рівень: аналізувати власну позицію в педагогічній / навчальній діяльності та спілкуванні; оцінювати механізм впливу своєї моделі на педагогічну / комунікативну взаємодію і навики; рівень відповідальності за власні дії.

У контексті «мистецтва жити в невизначених умовах» (Кондратець І.В., 2022, с. 8–9) ми окреслюємо три важливі рефлексійні навички:

1. Тримати емоційний тон (уникати емоційних гойдалок; формувати здатність до емоційної саморегуляції; учитися вимикати румінацію — нав'язливий тип мислення).

2. Брати відповідальність (у площині власної картини світ, цінностей, досвіду робити вибір стосовно своїх реакцій і ставлення до того, що відбувається в далекому і близькому просторі буття).

3. Надавати психологічну підтримку — собі, колегам, здобувачам (використовувати формули надії й оптимізму; знати як і вміти угамовувати тривожність та панічні атаки: заземлення — знаходити навколо себе 5 речей однакового кольору, 4 речі, яких можна торкнутися, 3 речі, які можна почути, 2 речі, які можна понюхати, 1 річ, які можна покуштувати).

Вправи та етюди для саморефлексії викладачів і здобувачів, зокрема й для застосування на аудиторних заняттях, умовно класифікуємо так (Кондратець І.В., 2023, с. 4):

— рефлексія настрою та емоційного стану («Продовж речення», «Емоційні ухтишки», Якби мій настрій нагадував дерево / комаху / предмет одягу / книгу, то що би це нагадувало?», «Чого я боюсь?», «Зміни обличчя», «Стримати себе» тощо);

— рефлексія діяльності, аналіз власних дій («7 навіщо?»; «3 слова, які запам'ятались сьогодні», «Когнітивні ухтишки», «Які кроки я зроблю для...», «Що я завтра робитиму з тим, що отримав (-ла) сьогодні?», «Що було би, якби...»; «Вибір» тощо);

— рефлексія, спрямована на самоствердження («Що моя особиста річ розкаже про мене»; «Яким / якою я буду (був (-ла))?»; «Що мене єднає і що різнить із Зіркою Мензатюк / Сашком Дерманським / Лесею Ворониною» (5 позицій); «Оповідання»; «Похвала» тощо);

— рефлексія, спрямована на розвиток емпатії («Намалюй, що бачить він / вона...»; «Погоджуюсь / не погоджуюсь»; «Дзеркало»; «Любиш / не любиш» тощо).

Отже, безперервність і поетапність вироблення відповідних умінь, як механізм практичної реалізації векторності рефлексії, забезпечує успішність другої умови реалізації рефлексійного підходу як засобу підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Третьою умовою успішної реалізації рефлексійного підходу є усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я, набуття стійкої мотивації до її здійснення. Для того, щоб рефлексійний простір сприяв дієвому розвитку відповідних умінь і навичок, важливо грамотно й цілеспрямовано мотивувати себе, у першу чергу. Під мотивацією розуміємо сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які стимулюють особистість до діяльності та надають їй певного змісту. Мотивація саморозвитку зумовлена особистісними та освітніми потребами — бажанням удосконалити власну життєдіяльність або уникнути зайвих проблем для того, щоби стати більш розвинутою та компетентною особистістю; убезпечити себе від емоційних потрясінь, хронічної тривожності та синдрому емоційного вигорання.

Для того, щоби всі три умови застосування рефлексійного підходу в закладі вищої освіти успішно реалізувались, і науково-педагогічним працівникам, і здобувачам вищої освіти варто використовувати рефлексійні інструменти-навігатори: запитання, графічні фрейми, артпрактики, рольові етюди, авторські тексти (Кондратець І.В., 2025, с. 120).

Рефлексійний підхід застосовуватиметься ефективніше, якщо враховуватимуться складники рефлексійної культури: самосприйняття, самопочуття, самопізнання, самоаналіз, самооцінка, саморегулювання (Кондратець І.В., 2025, с. 436). Рефлексійні вправи доцільно використовувати науково-педагогічним працівникам в особистій і професійній саморефлексії, а також у взаємодії зі здобувачами вищої освіти — під час аудиторних занять, звітах про виробничу практику, написанні дослідницьких проектах тощо. Системний рефлексійний підхід

забезпечить потужну підтримку ментальному здоров'ю, а отже — сприятиме покращенню якості професійної і навчальної діяльності.

Висновки. Отже, планування, організація та дотримання психолого-педагогічних умов реалізації рефлексійного підходу в закладі вищої освіти (створення рефлексійного простору, що забезпечить цілісність змісту, методів, прийомів, форм і засобів застосування рефлексійного підходу; реалізація векторності рефлексії, безперервності й поетапності вироблення рефлексійних умінь з урахуванням специфіки діяльності учасників освітнього процесу; усвідомлення сутності й актуальності рефлексії як засобу підтримки ментального здоров'я,

набуття стійкої мотивації до її здійснення) забезпечить потужну підтримку ментального здоров'я у взаємодії й саморегуляції всіх учасників освітнього процесу.

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всіх питань реалізації рефлексійного підходу в процесі підтримки ментального здоров'я суб'єктів освітнього процесу та відкриває перспективу для вивчення феномену рефлексії у професійній діяльності науково-педагогічних працівників, як пропедевтичного засобу від емоційного вигорання, і впливу рефлексійних вправ на рівень мотивації здобувачів вищої освіти до навчання й сприяння інтересу до майбутньої професії.

ДЖЕРЕЛА

1. Желанова В.В. Рефлексивна компетентність майбутнього педагога: сутність, структура, логіка рефлексіогенезу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. № 33(1). С. 17–23.
2. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.
3. Калашникова Л.В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. 74–81.
4. Кондратець І. Подорож до себе: діаруш пілігримниці. Книжка-путівник з надійним рефлексійним навігатором для життєвих і професійних доріг у двох частинах. Частина І. Житомир: Вид. «Рута», 2025. 756 с.
5. Кондратець І. «Рефлексійні вітаміни». *Дошкільне виховання*. 2023. № 9. С. 3–7.
6. Кондратець І. Мистецтво жити в невизначених умовах. *Дошкільне виховання*. 2022. № 9. С. 8–10.
7. Кондратець І.В. Розвиток рефлексійної культури педагогів дошкільних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Слов'янськ, 2017. 374 с.
8. Кондратець І. Рефлексійна культура як необхідний компонент професійної підготовки сучасних спеціалістів у дошкільній освіті. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти: Матеріали IV Міжнародних педагогічних читань пам'яті професора Т.І.Поніманської*, 12 листопада 2021 р., Рівне, Україна. С.67–69.
9. Половіна О., Кондратець І. Артосвіта. 2-ге видання, перероблене і доповнене. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна. 2024. 700 с.
10. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
11. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, Vol. 2023.10. № 1. С. 35–47.
12. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. *Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization*. 2005. 199 p. (eng). Режим доступу: <https://www.fnerdm.pt/wp-content/uploads/2015/01/Conferencia-de-Helsinquia.pdf>
13. Miyer T., Palamar B., Palamar S., Kotenko O., Bondarenko G., Vyshnivska N., Shpitsa R. Practices of trauma-informed learning and their influence on the level of situational and personal anxiety of students who are studying face-to-face during hostilities. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, 2024. VOLUME LXXVII, ISSUE 11, NOVEMBER. С. 2289–2295. doi: 10.36740/WLek/197112 (eng).

REFERENCES

1. Zhelanova, V.V. (2020). Refleksyivna kompetentnistj majbutnjogho pedaghogha: sutnistj, struktura, loghika refleksioghenezu. [Reflective competence of a future teacher: essence, structure, logic of reflexiogenesis]. *Teacher education: theory and practice*, № 33(1). S. 17–23. [in Ukrainian]
2. Inzhyjevsjka, L.A. (2024). Mentaljne zdorov'ja ta jogho pidtrymka v umovakh vijsjkovykh dij v Ukrajini: elektronnyj navchalnyj kurs. [Mental health and its support in conditions of military

- operations in Ukraine: electronic training course]. Bila Cerkva: BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy, 31 s. [in Ukrainian]
3. Kalashnykova, L.V. & Rudenko, Ju. Ju. & Rudenko, S. A. (2024). Rozuminnja sutnosti mentalnogho zdorov'ja v konteksti kompleksnogho pidkhodu. [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Scientific notes. Series: Psychology*, № 1. 74–81. [in Ukrainian]
 4. Kondrately, I. (2025). Podorozh do sebe: diarush pilighrimnyi. Knyzhka-putivnyk z nadijnym refleksijnym navighatorom dlja zhyttjevykh i profesiynykh dorigh u dvokh chastynakh. [Journey to Self: A Pilgrim's Diarush. A guidebook with a reliable reflective navigator for life and professional paths in two parts]. Chastyna I. Zhytomyr: Vyd. «Ruta», 756 s. [in Ukrainian]
 5. Kondrately, I. (2023). «Refleksijni vitaminy». [«Reflex vitamins»]. *Preschool education*, № 9. S. 3–7. [in Ukrainian]
 6. Kondrately, I. (2022). Mystectvo zhyty v nevyznachenykh umovakh. [The art of living in uncertain conditions]. *Preschool education*, № 9. S. 8–10. [in Ukrainian]
 7. Kondrately, I.V. (2017). Rozvytok refleksijnoji kul'tury pedaghoghiv doshkilnykh navchalnykh zakladiv : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. [Development of reflective culture of preschool teachers]. Slov'jans'k, 374 s. [in Ukrainian]
 8. Kondrately, I. (2021). Refleksijna kul'tura jak neobkhidnyj komponent profesijnoji pidghotovky suchasnykh specialistiv u doshkilnij osviti. [Reflective culture as a necessary component of professional training of modern specialists in preschool education]. *Actual problems of preschool and special education: Materials of the IV International Pedagogical Readings in Memory of Professor T.I. Ponimanska, November 12, 2021, Rivne, Ukraina*. S. 67–69. [in Ukrainian]
 9. Polovina, O. & Kondrately, I. (2024). Artosvita. [Art education]. 2-ghe vydannja, pereroblene i dopovnene. Kyjivskij stolychnyj universytet imeni Borysa Ghrinchenka, Ukraina. 700s. [in Ukrainian]
 10. Shapar, V. B. Suchasnyj tlumachnyj psykholohichnyj slovnyk. [Modern explanatory psychological dictionary]. X.: Prapor, 2007. 640 s. [in Ukrainian]
 11. Kravchenko O. (2023) . Cocialno-psykholohichna pidtrymka mentalnogho zdorov'ja uchasnykiv osvitnjogho procesu v kryzovykh sytuacijakh (praktychnyj dosvid). [Socio-psychological support for the mental health of participants in the educational process in crisis situations (practical experience)]. *Social Work and Education*, Vol. 10. № 1. S. 35–47. [in Ukrainian]
 12. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference (2005). *Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization*, 199 p. [in English]
URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.pdf.
 13. Miyer, T. & Palamar, B. & Palamar, S. & Kotenko, O. & Bondarenko, G. & Vyshnivska N. & Shpitsa R. (2024). Practices of trauma-informed learning and their influence on the level of situational and personal anxiety of students who are studying face-to-face during hostilities. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, VOLUME LXXVII, ISSUE 11, NOVEMBER. 2289–2295pp. doi: 10.36740/WLek/197112 [in English]

Kondratets I.

REFLECTIVE APPROACH TO INTERACTION AND SELF-REGULATION AS A MEANS OF SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The article reveals the current issue of supporting mental health, in particular, the role of the reflective approach in the interaction and self-regulation of participants in the educational process in the context of transformations in society and education, in the conditions of instability and uncertainty that exist in Ukraine, against the background of educational losses and prolonged retraumatization.

The purpose of the article is to theoretically highlight the phenomena of “mental health” and “reflection” and the practical implementation of the reflective approach in the life of participants in the educational process of higher education institutions. The author of the article sets himself the following tasks: to clarify the content of the definitions of “mental health” and “reflection”; to outline the psychological and pedagogical conditions for implementing the reflective approach in a higher education institution; to determine the means of the reflective approach to self-regulation and interaction of participants in the educational process.

The article analyzes scientific research on the topic of mental health of the individual as a state of well-being in which a person can realize his own potential, overcome life stresses, work productively and fruitfully, and also contribute to the life of his community; the aspects and criteria of mental health are characterized.

The meaning of the phenomenon of “reflection” as an important feature of the individual is revealed, which involves reflection on one's thoughts and mental experiences, self-observation, self-analysis and self-assessment; a thought process aimed at understanding, awareness of oneself, abilities, character, behavior, experience, feelings, states, relationships with others, one's own tasks and purpose.

The psychological and pedagogical conditions for the successful implementation of the reflective approach in a preschool educational institution are determined and described: the creation of a reflective space that will ensure the integrity of the content, methods, techniques, forms and means of applying the reflective approach; implementation of the vector nature of reflection, continuity and gradual development of reflective skills, taking into account the specifics of the activities of participants in the educational process; awareness of the essence and relevance of reflection as a means of supporting mental health, gaining sustainable motivation for its implementation.

The means of applying the reflective approach to support the mental health of all participants in the educational process are outlined. A number of reflective exercises are described, useful for self-regulation of the individual and appropriate for interaction with other people according to the following classifiers: reflection of mood and emotional state; reflection of activity, analysis of one's own actions; reflection aimed at self-affirmation; reflection aimed at developing empathy.

Key words: interaction; mental health; psychological and pedagogical conditions for the application of reflection; reflective exercises; reflective approach; reflection; self-regulation; participants in the educational process.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025

Прийнято до друку 25.10.2025